



6월 9일은 구강보건의 날

6살에 만나는 평생 친구
6세 구치



1946년 대한치과의사협회에서
어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인
6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를 숫자화하여
조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미입니다.

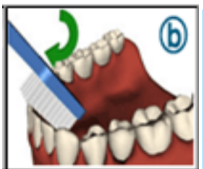
① 칫솔 선택법

- 사용자의 손과 입에 편한 것
- 입 속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있는 것
- 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 3~4개월 주기로 교체
- 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘되는 곳에 보관

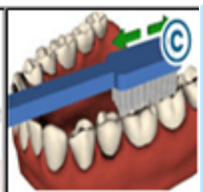
② 바른 칫솔질



- 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 쓸어내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기



- 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어가기



- 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복하여 닦기 (+혀와 입천장까지!)



아나필락시스(알레르기성 쇼크)

아나필락시스는 원인물질에 노출된 후 갑자기 발생하는 심한 과민반응입니다. 심할 경우 호흡곤란, 의식저하, 쇼크 등이 발생할 수 있으며 사망에 이르기도 합니다.

원인

1. 음식물(밀가루, 메밀, 해산물, 키위, 우유, 달걀)
2. 벌, 개미, 잘못된 운동, 약물, 꽃가루, 동물, 먼지 등

증상

구토, 복통, 두통, 호흡곤란, 피부 발진, 가려움, 홍통, 혈압 저하, 실신, 죽을 것 같은 불안감 등

예방 및 응급처치법

1. 알레르기 원인(특히, 음식물, 약물, 동물)을 피하기
2. 약물 알레르기가 있는 경우 약 처방 시 의사에게 미리 알려주기
3. 아나필락시스 발생 시 119에 즉시 신고하여 병원으로 이송하기

<출처: 질병관리본부>

양성평등

남자와 여자. 무엇이 다를까요?

남자와 여자는 태어날 때 생식기의 차이 외에는 별로 다른 데가 없으나 자라면서 점차 신체적인 차이가 생기고 이러한 차이는 사춘기에 뚜렷해집니다. 신체적인 차이는 어떤 것이 좋고 나쁜 것이 아닙니다. 따라서 으스스하거나 흥보거나 부러워해야 할 일이 아니지요. 오히려 다르기 때문에 둘 다 소중한 것입니다. 남자와 여자의 차이에 대해 당당하고 기쁘게 생각하면서 상대에 대해서도 서로 존중할 수 있는 마음을 가져야 합니다. 우리 모두 남자, 여자라는 틀에서 벗어나 자신의 능력을 발휘할 수 있는 꿈을 갖도록 해요.



(여자)축구선수



(여자)소방관



(남자)간호사



여름철 감염병 예방

병명	전염 경로	증상	예방법
수족구병	-여름, 가을철에 영유아에게 유행-호흡기 분비물 통해 전파	구강, 손발에 쌀알 크기 수포성 발진	-등교 중지, 격리 치료-손 씻기 생활화
일본뇌염	-일본뇌염 모기에 물린 경우	고열, 의식장애, 혼수상태	-해 질 무렵 활동 자제-추가 예방접종
성홍열	-환자 직접 접촉 (호흡기 분비물, 발진 병변)	급성 발열, 두통, 목 아픔, 구토, 복통, 발진	-손 씻기, 기침 예절-격리 치료, 항생제 치료
유행성이하선염	-호흡기 비말, 타액, 분비물 직접 접촉	한쪽이나 양쪽 침샘 비대	-등교 중지, 격리 치료-손 씻기, 기침 예절-예방접종
수두	-수두 환자와 직접 접촉 (호흡기 분비물, 발진 병변)	발진, 수포, 가려움	-등교 중지, 격리 치료-손 씻기, 기침 예절-예방접종
중증 열성 혈소판감소증후군 (SFTS)	-중증열성혈소판감소증후군 (SFTS) 바이러스에 감염된 작은소참 진드기에 물려 감염	진드기에 물린 자국, 고열, 구토, 혈소판감소 증상	-야외활동 시 피부노출최소, 기피제 사용-야외활동 후 샤워, 입은 옷은 바로 세탁
수인성 및 음식물 매개질환	-병원성세균 등 오염된 물과 식품의 섭취	설사, 구토, 발열	-안전한 물 섭취-음식 익혀 먹기-조리종사자 개인 청결유지

입과 손·발에 물집이 생기는 수족구병

수족구병이란? 콕사키바이러스가 일으키는 바이러스성 질환으로, 입과 손·발에 수포성 발진 증상이 발생. 직접 접촉이나 비말을 통해 사람 간 전파 (주로 침, 가래, 콧물 또는 배설물)

주요 증상

발열
(보통 24~48시간 지속)

손, 발, 구강 내 수포 발생

식욕감소, 무력감, 탈수 등

위장 증상으로 구토 및 설사
등반도는 경우도 있음

시기별 증상

잠복기
접촉 후 3~7일

초기 증상 (2~3일)
손, 발, 입에 수포성 발진 발생, 발열, 음식 거부 등

말기 증상 (7~10일)
대부분 회복

중기 증상 (3~4일)
발진 및 수포 호전

예방은 어떻게 하나요?

올바른 손씻기
흐르는 물에 비누를 사용하여 30초 이상 씻기

올바른 기침예절
기침, 재채기를 할 때 휴지, 옷소매로 가리기

접촉 최소화
의심되면 바로 진료, 타인과의 접촉 최소화



오존 주의하세요

오존이란?

봄·여름철햇빛이 강한 오후 2~3시에 가장 많이 발생하고, 자동차 배기가스나 공장 배출가스 등에 함유된 질소산화물(NOx), 휘발성 유기 화합 물질(VOCs) 등이 바람이 거의 없는 상태에서 강한 태양광선으로 인해 광화학 반응을 일으켜 생성됩니다.

오존은 자극성 및 산화력이 강한 기체로 감각기관, 호흡 기관에 민감한 영향을 미쳐 호흡기나 눈이 자극을 받아 두통 및 기침이 나고 눈이 따끔거리거나 심할 경우 폐 기능 저하 및 피부암을 가져오는 등 인체에 심각한 피해를 줄 수 있습니다.

- 오존 예·경보제

주의보	경보	중대경보
1시간 평균 0.12 ppm 이상	1시간 평균 0.30 ppm 이상	1시간 평균 0.50 ppm 이상

- 오존 경보 발령 시 행동 요령

구분	행동 지침
주의보	<ul style="list-style-type: none"> 실외 활동 및 과격한 운동 자제 노약자, 어린이, 호흡기나 심장질환자 실외 활동 자제 대중교통 이용 권고
경보	<ul style="list-style-type: none"> 실외 활동 및 과격한 운동 제한 권고 유치원, 학교 등 실외 학습 제한 권고 노약자, 어린이, 호흡기나 심장질환자 실외 활동 제한 권고
중대경보	<ul style="list-style-type: none"> 실외 활동 및 과격한 운동 금지 권고 유치원, 학교 등 실외 학습 중지 및 휴교 권고 노약자, 어린이, 호흡기나 심장질환자 실외 활동 중지 권고

